



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 12月号

平成 25 年 1 1 月末発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目 3 番地 3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



日脚が短くなり、日に日に冬に近づいています。これから寒さが厳しくなる季節になりました。風邪や感染症に罹らないよう、手洗い、うがいを心がけていきましょう。

2013 年もあとわずかとなりました。今年一年に感謝をし、来年を新しい気持ちで迎えましょう。



今月の予定



♠「おたのしみ会」 12月3日(火)

時間：10：30～11：00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



♠「12月生まれのお誕生カード作り」 12月4日(水)5日(木)6日(金)

時間：9：30～10：30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：12月生まれのお友達。予約不要。

♠「クリスマス製作」 12月9日(月)

時間：9：30～11：00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子でクリスマスカード作り

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。先着40名。



♠「クリスマス会」 12月17日(火)

時間：10：30～11：00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：サンタさん来るかな。。。？おたのしみに！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



※臨時休所・・・12月27日(金)施設清掃の為お休みです。12月28日(土)は通常通りです。

年末年始休所・・・12月29日～1月3日まで。1月4日(土)は通常通りです。



冬にかかりやすい感染症



●ロタウイルス胃腸炎

流行性嘔吐下痢症とも呼ばれる感染性の胃腸炎です。突然吐きはじめ、続いて白色の水様便になります。下痢は回数が多く、発熱を伴うこともあります。おむつをしている0～2歳児に感染が広がりやすいのも特徴です。

●ノロウイルス胃腸炎

ウイルスが体に取り込まれてから1～2日で発症します。感染者がトイレ後の手洗いが不十分なままに料理などすると、扱った食品から経口感染することがあります。嘔吐・腹痛・下痢が主な症状で発熱はまれ。小児は特に嘔吐症状が多く、集団生活を行う施設で大流行しやすいのも特徴です。

感染したら…

ロタウイルス、ノロウイルスともに感染力が強いので、下痢がある間は自宅で安静にします。また、吐しゃ物や排せつ物などの汚物には大量のウイルスが存在します。汚物を取り去った床や衣類は、塩素消毒を徹底的に。脱水を予防するため、症状が重く水分が摂れない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

12月22日 冬至です



北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日に柚湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。実際カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。また柚には、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれています。これが体が温まり、風邪予防にもなるといわれる由縁でしょう。

冬至には、カボチャと柚の2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



師走と言えば大掃除！しゅっせも12月27日は一年の大掃除を行い、新年を気持ちよく迎えたいと思います。子育てをしながらの大掃除をするのは至難の業です。一度に大掃除は大変なので、普段のお掃除に少しだけ何かをプラスするだけでもずいぶん違いますよね！2歳位であれば、お家の人と一緒にテーブルを拭いたり、床を拭くのもいいかもしれません。「おそうじごっこ」でお手伝いの習慣をつけられたら一石二鳥ですね！（後片付けの方が大変な時もありますが…）(^_^)